

## Trabajo Fin de Grado

Programa para la atención al paciente migrañoso:

**#PONLEFRENOATUSMIGRAÑAS**

Migraine Health program:

**#PONLEFRENOATUSMIGRAÑAS**

Autor

**María Muñoz Lapeña**

Director

**José María Pérez Trullén**

Facultad de Ciencias de la Salud

2019

## Índice

Índice de figuras .....	3
Índice de tablas .....	4
RESUMEN .....	6
ABSTRACT .....	6
1-Introducción .....	7
2-Epidemiología de las migrañas en España .....	8
3-Tipología, síntomas, fisiopatología y tratamiento.....	13
4-Hipótesis y objetivos.....	17
4.1-Hipótesis.....	17
4.2-Objetivos generales.....	17
4.3-Objetivos específicos.....	17
5-Metodología .....	18
6-Relación de los objetivos con el trabajo.....	21
7-Desarrollo .....	22
7.1-Programa de salud.....	22
7.2-Contenido del programa de salud, distribución y lugar de realización. .....	22
7.3-Población diana.....	26
7.4-Costes .....	27
7.5-Sesión 1 Conociendo las migrañas.....	28
7.5-Sesión 2 Tratando las migrañas.....	30
7.6-Sesión 3 Combatiendo un episodio de migrañas y consejos .....	32
8-Conclusiones .....	36
Bibliografía .....	37

## Índice de figuras

Figura 1: Distribución de los casos de migrañas por Comunidades Autónomas .....	9
Figura 2 Distribución de los casos de migrañas por género y Comunidades Autónomas .....	10
Figura 3: Casos de migrañas en función del nivel de estudios .....	10
Figura 4: Tipos de migrañas. ....	13
Figura 5: Distintos tipos de migrañas con aura .....	14
Figura 6: Diagrama de Ishikawa factores. ....	15
Figura 7: Cronograma de elaboración del TFG .....	20
Figura 8: Cronograma de las sesiones y de su contenido. ....	25

## Índice de tablas

Tabla 1: Afectación de las migrañas por grupos de edad en España .....	8
Tabla 2: Coste para la sanidad de un paciente con migrañas.....	11
Tabla 3: Coste económico para un paciente con migrañas.....	12
Tabla 4: Principales síntomas de las migrañas sin aura y con aura. ....	13
Tabla 5: Factores que predisponen a padecer migrañas.....	15
Tabla 6: Resumen del tratamiento de las migrañas.....	16
Tabla 7: Criterios de inclusión. ....	18
Tabla 8: Búsqueda bibliográfica. ....	19
Tabla 9: Que se ha hecho para alcanzar cada objetivo.....	21
Tabla 10: Resumen del contenido del programa de salud y de las sesiones de los talleres. ....	22
Tabla 11: Calendario de las sesiones del curso. ....	24
Tabla 12: Indicadores del programa de salud .....	25
Tabla 13: Costes del programa de salud .....	27
Tabla 14: Planificación de la sesión 1. ....	28
Tabla 15: Conocimientos adquiridos sesión 1. ....	30
Tabla 16: Contenido de la sesión 2.....	30
Tabla 17: Conocimientos adquiridos de la sesión 2. ....	32
Tabla 18: Programación del contenido de la sesión 3. ....	32
Tabla 19: Protocolo de actuación frente a migrañas, fase primera, cuando acudir a urgencias y cuando no.....	33
Tabla 20: Protocolo de actuación en un caso de migrañas, segunda fase tratamiento inicial, cuando acudir a urgencias y cuando no.....	34
Tabla 21: Protocolo de actuación en caso de un ataque de migrañas, tercera fase, tratamiento de urgencias, cuando ingresar y cuando no.....	34
Tabla 22: Buenas prácticas ante las migrañas.....	35
Tabla 23: conocimientos adquiridos de la sesión 3. ....	35

*“La ansiedad que me provoca hace que llegue a mi límite.  
Cuando sé que va a venir, estoy completamente  
desesperada por cualquier cosa que pueda detenerlo”*

MELISA GOODMAN

## RESUMEN

Se da una visión general de cómo es la situación de las migrañas en España y de a que grupos de personas afecta, así como todos los costes que puede tener. También se hace referencia a los factores que desencadenan las migrañas y sus distintos tratamientos. En base a todo esto se ha explicado cómo llevar a cabo un plan de salud que se ha plasmado a través de un curso y de distintos materiales, para que estos conozcan mejor la enfermedad y puedan tener una vida más fácil.

**Palabras clave:** Migrañas, factores, prevención, síntomas, tratamiento y programa de salud.

## ABSTRACT

There is an overview of what the situation of migraines in Spain is like and what groups of people it affects, as well as all the costs that it may have. Reference is also made to the factors that trigger migraines and their different treatments. Based on all this has been explained how to carry out a health plan that has been shaped through a course and different materials, so that they know better the disease and can have an easier life.

**Key words:** Migraines, factors, prevention, symptoms, treatment and health program.

## 1-Introducción

La migraña es una enfermedad de gran impacto médico, social y económico. Son un tipo de cefalea que afecta al 12-15% de la población española, siendo unos 5 millones los afectados, principalmente a pacientes entre los 20-45 años, con un neto predominio femenino.

Es un dolor de cabeza pulsátil que puede incapacitar a la persona que las padece más de 15 días al mes<sup>1</sup>.

Las migrañas no son solo un problema para la persona que las padece, sino para su entorno, tanto familiar como laboral, suponiendo en muchos casos un desconocimiento de los problemas que esta enfermedad puede originar y las limitaciones que supone para la persona que las padece, incluso muchas veces el personal sanitario no conoce en profundidad los problemas que puede acarrear esta enfermedad. En muchos casos el propio paciente de migrañas no sabe cómo abordar de manera correcta aquellos factores desencadenantes del episodio de migrañas que son modificables o la forma correcta de gestionar un episodio de migrañas.

Por todo ello es necesario llevar a cabo una educación sanitaria mediante un programa de educación para la salud dirigido a aquellas personas que las padecen y a su entorno, para mejorar su calidad de vida, tanto a nivel de salud, como en las relaciones sociales con su entorno.

El programa de salud #PONLEFRENOATUSMIGRAÑAS, pretende abordar la enfermedad de una manera integral y sencilla para ayudar a este colectivo a que tengan un mayor conocimiento sobre las mismas y puedan afrontar de un modo mejor la enfermedad.

## 2-Epidemiología de las migrañas en España

Las migrañas afectan a un 12%-15% de la población española y para hablar de la situación de las migrañas en España se va a utilizar el Atlas de las Migrañas<sup>1</sup>, en el cual todos los análisis estadísticos se han hecho con un intervalo de confianza del 95%, aunque en las últimas estadísticas oficiales<sup>2</sup> se habla de un 9,47%<sup>i</sup> de la población española. En el caso de Aragón representarían 74.800 siendo un 6,7% de la población. A continuación. En la Tabla 1 se verá la afectación de las migrañas por edades.

Tabla 1: Afectación de las migrañas por grupos de edad en España

<b>Edad (años)</b>	<b>N</b>	<b>Porcentajes</b>
16 a 31	428	33,5%
32 a 47	615	48,1%
48 a 64	218	17,1%
≥ 65	17	1,3 %
Total	1278	100%

Fuente: Atlas 2018

Se puede ver que el 81,6% de la población afectada por migrañas en España según el estudio, se concentra entre las personas que tienen 16 y 47 años de edad. Casi la mitad de los casos de migrañas se concentran en la población de 32-47años de edad representando un 48,1%.

En la Figura 1 se van a representar la distribución de los casos de migrañas por Comunidades Autónomas (CCAA).

---

<sup>i</sup> Los últimos datos oficiales encontrados son del año 2017 de la Encuesta Nacional de Salud Estado de Salud.



Figura 1: Distribución de los casos de migrañas por Comunidades Autónomas



Fuente: Atlas 2018

Las CCAA en los que más casos de migrañas se dan según el estudio son Cataluña, la Comunidad Valenciana, Andalucía y Madrid. También coincide con que son las CCAA con una mayor cantidad de población. En el caso de Aragón que nos interesa tiene entre 31-70 casos de migrañas. Las CCAA que menos casos de migrañas son País Vasco, Cantabria y Extremadura.

En la Figura 2 se va ver si el género es un factor que puede predisponer a tener migrañas analizando los casos que se dan en las CCAA.

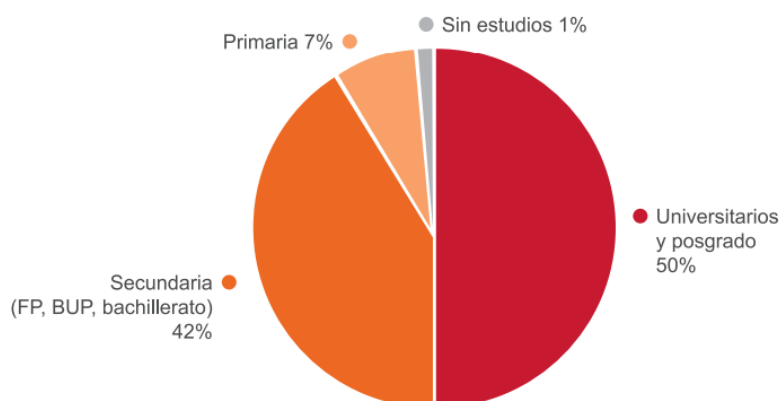
Figura 2 Distribución de los casos de migrañas por género y Comunidades Autónomas



Fuente: Atlas 2018

Se puede ver que en todas las CCAA más del 75% de los casos se da en las mujeres. Viéndose que el género es un factor que predispone a las migrañas. En la Figura 3 se puede ver la afectación de las migrañas en función del nivel de estudios.

Figura 3: Casos de migrañas en función del nivel de estudios



Fuente: Atlas 2018

En la Figura 3 se puede ver como la afectación de las migrañas se da en personas que tienen mayor formación académica representando un 50% de

los casos. El siguiente grupo de población más afectado es el representado por la gente que ha estudiado FP, bachillerato y BUP, siendo el 42% de los casos.

Se podría decir que el nivel de estudios puede influir en tener migrañas, siendo una variable dependiente. Esto puede deberse a la naturaleza de los trabajos que desempeñan, es decir aquellos con alto ritmo de trabajo y gran carga emocional.

También en cuanto a las migrañas no solo hay que pensar en los problemas de salud o personales y sociales que este puede acarrear, sino en el coste económico que supone tanto para el paciente como para la sanidad. En la Tabla 2 se mostrará el coste que tiene para la sanidad un paciente con migrañas.

Tabla 2: Coste para la sanidad de un paciente con migrañas.

<b>COSTE (€ ) 2017</b>	<b>COSTE (€ 2017)</b>		<b>% SOBRE TOTAL CDS</b>	
	<b>MC (n=441)</b>	<b>ME (n=842)</b>	<b>MC (n=441)</b>	<b>ME (n=842)</b>
<b>Visitas médicas</b>	424,94	179,30	11%	18,6%
<b>Pruebas médicas</b>	152,81	68,09	4%	7,1%
<b>Urgencias</b>	771,38	296,17	20%	30,7%
<b>Ingresos hospitalarios</b>	1.873,88	248,55	48,7%	25,8%
<b>Medicación</b>	624,28	172,08	16,3%	17,8%
<b>Total coste directos sanitarios</b>	<b>3.847,29</b>	<b>964,19</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Fuente: Atlas de las migrañas 2018

Se puede ver que el gasto en pacientes con migraña crónica (MC) es casi cuatro veces superior a los de migraña episódica (ME). Los mayores gastos se pueden ver que se dan en los ingresos hospitalarios y en las visitas a

urgencias en ambos casos. En la Tabla 3 se puede ver el coste que le supone al paciente.

Tabla 3: Coste económico para un paciente con migrañas.

<b>COSTE (€) 2017</b>	<b>COSTE (2017)</b>		<b>% SOBRE TOTAL CDP</b>	
	<b>MC (n=441)</b>	<b>ME (n=842)</b>	<b>MC (n=441)</b>	<b>ME (n=842)</b>
Visitas médicas	144,21	68,28	9%	7,8%
Tratamientos complementarios	364,32	158,52	22,6%	18,1%
Tratamientos preventivos	515,64	282,48	32%	32,2%
Actividad física	174,12	168,12	10,8%	19,2%
Dieta	234,72	117,24	14,6%	13,3%
Cuidado emocional	176,88	83,4	11%	9,4%
<b>Total Coste Directos Sanitarios</b>	<b>1.657,96</b>	<b>878,04</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Fuente: Atlas de las migrañas 2018.

Se ve que el coste del paciente de MC es el doble que el de ME. El mayor gasto que hace el paciente de migrañas en ambos casos es con el tratamiento preventivo de las migrañas representando una tercera parte del total del gasto en el caso de los pacientes de MC y una cuarta parte en el caso de los pacientes de ME.

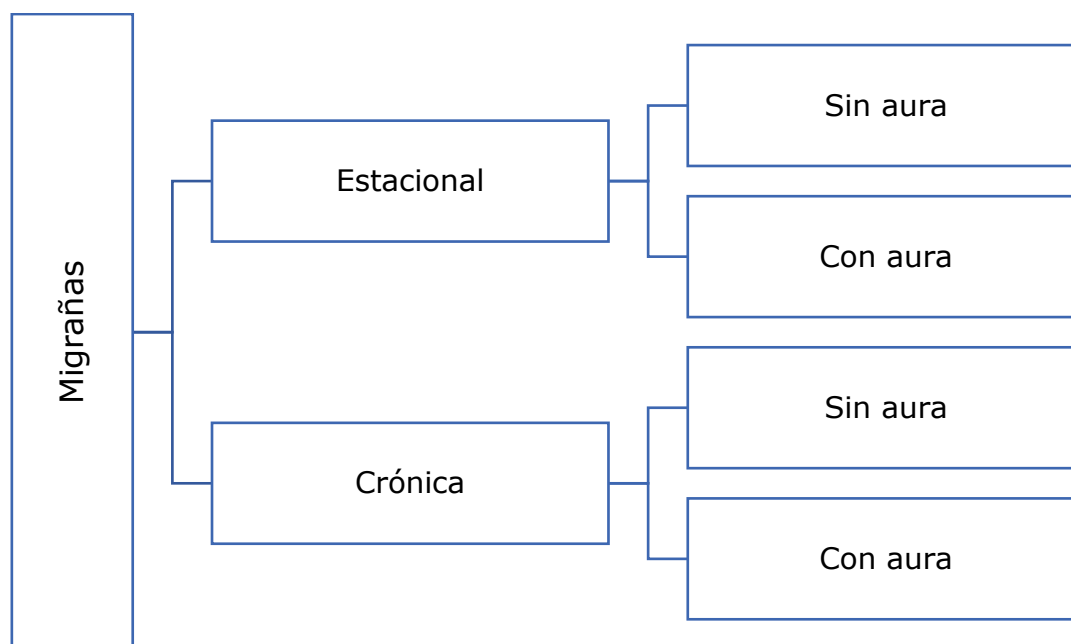
### 3-Tipología, síntomas, fisiopatología y tratamiento

Las migrañas son un tipo de cefalea que afectan al 12%-15% de la población española (siendo 4,5-5 millones los afectados).

Es un dolor de cabeza pulsátil, siendo un dolor moderado-severo, apareciendo en una zona de la cabeza, varias zonas o en toda la cabeza, pudiéndose extender a la mandíbula y cuello cuya duración oscila desde las 4 horas hasta los 3 días.

La jaqueca puede ser estacional (menos de 15 días al mes) o crónica (15 o más días al mes). La jaqueca puede aparecer sola (migraña sin aura) o ir acompañada de otros síntomas (migraña con aura)<sup>3-11</sup>. En la Figura 4 se puede ver un resumen de los principales tipos de migrañas.

Figura 4: Tipos de migrañas.



Fuente: Elaboración propia.

Los principales síntomas<sup>3,4,8,10-12</sup> son los que observamos en la Tabla 4.

Tabla 4: Principales síntomas de las migrañas sin aura y con aura.

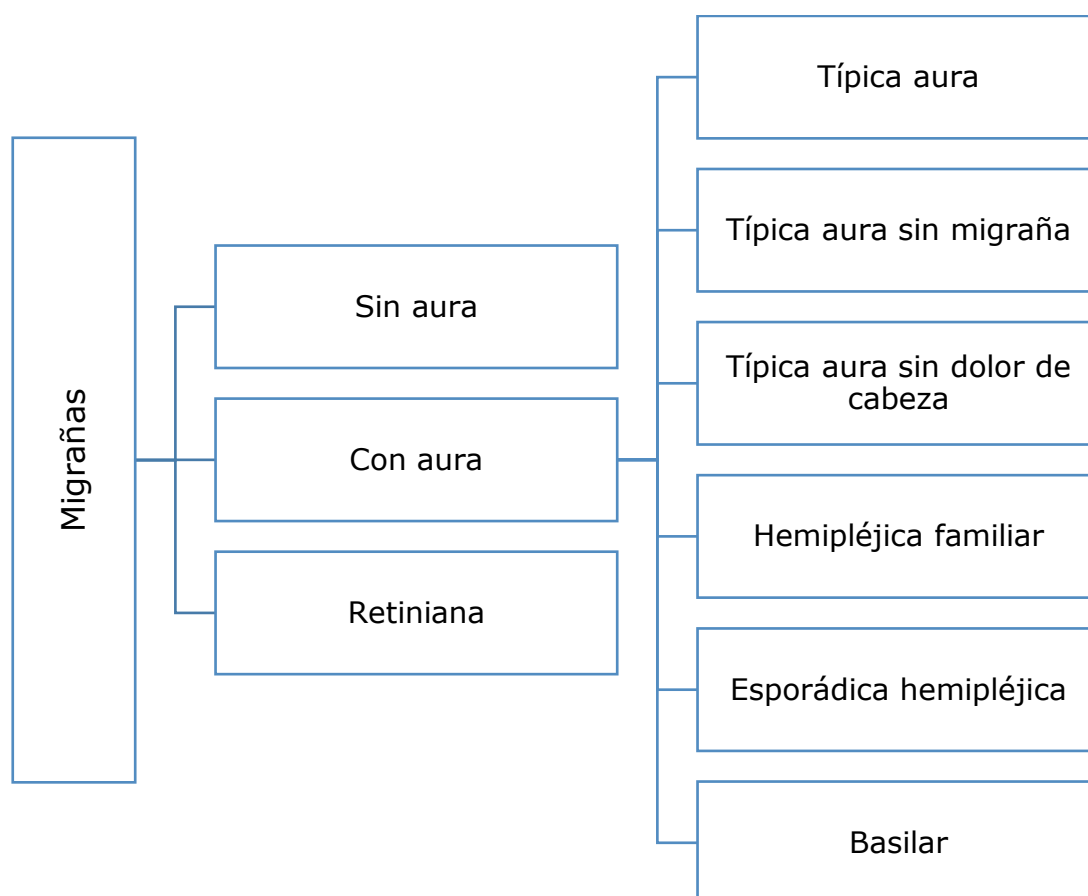
Migrañas Sin aura	Migrañas con Aura
<ul style="list-style-type: none"><li>• Náuseas.</li><li>• Irritabilidad.</li><li>• Falta de apetito.</li><li>• Inquietud.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Náuseas.</li><li>• Irritabilidad.</li><li>• Falta de apetito.</li><li>• Inquietud.</li><li>• Fotosensibilidad.</li></ul>

<b>Migrañas Sin aura</b>	<b>Migrañas con Aura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotosensibilidad.</li> <li>• Sensibilidad al ruido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilidad al ruido.</li> <li>• Sensoriales: pérdida de sensibilidad en las extremidades que se puede extender a la boca.</li> <li>• Problemas de visión.</li> <li>• Problemas del habla.</li> <li>• Problemas motrices.</li> <li>• Dolor de cuello y espalda.</li> <li>• Taquicardias.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 5 se puede ver distintos tipos de migrañas con aura más específicos<sup>13-15</sup> que se desarrollan en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia..**

Figura 5: Distintos tipos de migrañas con aura



Fuente: Elaboración propia.

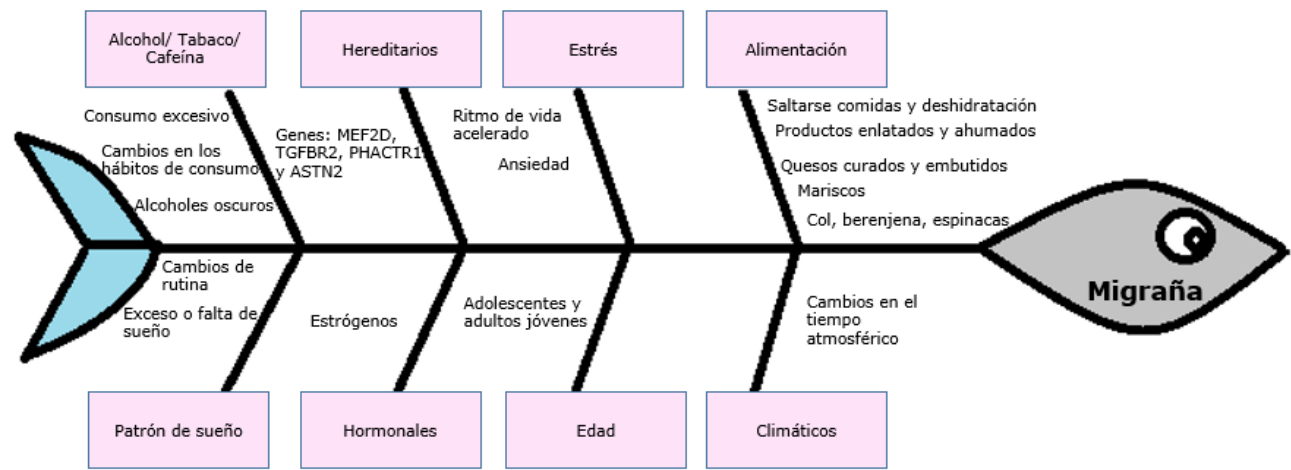
En cuanto a la etiología o factores<sup>4.7.10.16-18</sup> predisponentes de las migrañas encontramos los siguientes en la Tabla 5.

Tabla 5: Factores que predisponen a padecer migrañas.

Factores no modificables	Factores modificables
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hereditarios.</li><li>• Edad.</li><li>• Hormonales (sexo femenino).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estrés.</li><li>• Depresión-ansiedad.</li><li>• Abuso de medicación.</li><li>• Abuso de cafeína.</li><li>• Tabaquismo.</li><li>• Alcohol.</li><li>• Sueño.</li><li>• Medioambientales.</li><li>• Obesidad.</li><li>• Dieta<sup>ii</sup>.</li></ul>

Fuente: Protocolo para el manejo del paciente con migraña crónica.

Figura 6: Diagrama de Ishikawa factores.



Fuente: Elaboración propia.

El tratamiento de las migrañas comprende tres tipos de tratamiento, el preventivo, el tratamiento de rescate<sup>19</sup> y el tratamiento alternativo. En la

<sup>ii</sup> En el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** se encuentra una tabla resumen de los alimentos y compuestos que provocan migrañas<sup>27</sup>

Tabla 6 se ve un resumen y en el **iError! No se encuentra el origen de la referencia.** aparece más desarrollado:

Tabla 6: Resumen del tratamiento de las migrañas

<b>Farmacología preventiva</b>	<b>Farmacología de rescate</b>	<b>Alternativos</b>
<p><b>Betabloqueantes</b><sup>5</sup>: efecto indirecto sobre receptores serotoninérgicos centrales y bloqueo de la actividad vasodilatadora del óxido nítrico.</p> <p><b>Antidepresivos tricíclicos</b><sup>5</sup>: efectos moduladores del dolor y antidepresivos. Cuando hay asociada una condición psiquiátrica (ansiedad, depresión)</p> <p><b>Calcio antagonistas</b><sup>5</sup>: ataques severos y frecuentes. Antagonistas del calcio a nivel endotelial y propiedades antiserotonérgicas. Flunarizina el más utilizado<sup>20</sup>.</p> <p><b>Antiepiléticos</b><sup>5</sup>: disminuir excitabilidad nerviosa. Topiramato el más utilizado.</p>	<p><b>AINE/Analgésicos</b><sup>5</sup>: disminuir dolor.</p> <p><b>Triptantes</b><sup>5</sup>: Específico foco del dolor. Producen vasoconstricción revirtiendo así el efecto vasodilatador de las migrañas.</p>	<p><b>BOTOX</b><sup>6,7,12,21</sup>: disminuye la frecuencia e intensidad de los episodios de migrañas.</p> <p><b>Fisioterapia</b><sup>8,22</sup>: tratar dolencias que puede originar de cuello, espalda, etc.</p>

Fuente: Elaboración propia



## 4-Hipótesis y objetivos

### 4.1-Hipótesis.

- Los pacientes diagnosticados de migrañas experimentan una reducción en la frecuencia e intensidad de las crisis mediante el control de los factores desencadenantes y establecimiento de hábitos y estilos de vida saludables.

### 4.2-Objetivos generales

- Elaborar un programa de educación para la salud dirigido al paciente diagnosticado de migraña y a su entorno.
- Reducir la frecuencia e intensidad de las crisis de migraña mejorando así la calidad de vida del paciente.
- Mejorar la asistencia que realizan los profesionales sanitarios en la atención del paciente migrañoso.

### 4.3-Objetivos específicos

- Reducir el uso de medicación durante las crisis de migraña alentando en el uso de terapias alternativas como coadyuvantes.
- Dotar a los individuos de los recursos y herramientas necesarias para abordar una crisis aguda de migrañas y procurarse sus autocuidados.
- Concienciar al entorno del paciente y a los profesionales sanitario sobre el gran impacto emocional, social, laboral y económico que implica esta patología y de la importancia de un abordaje temprano.
- Establecer unos hábitos de vida saludables y controlar los factores desencadenantes.

## 5-Metodología

La metodología que se llevará a cabo en la elaboración del trabajo va a ser una revisión bibliográfica para la elaboración de un programa de salud en base a los siguientes criterios que se ven en la Tabla 7:

Tabla 7: Criterios de inclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"><li>• Documentos de instituciones o de organismos oficiales tales como el Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e igualdad, INE y Comunidades Autónomas.</li><li>• Documentos de entidades del sector farmacológico.</li><li>• Documentos de preferencia centrados en la realidad española.</li><li>• Documentos de una antigüedad de 10 años como máximo desde su publicación.</li><li>• Trabajos del ámbito universitario.</li><li>• Información elaborada por profesionales sanitarios.</li><li>• Información elaborada por asociaciones dedicadas a las cefaleas y/o migrañas.</li><li>• Trabajos finales de Grado (TFG).</li><li>• Gratuidad de los recursos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blogs y páginas web que no sean elaboradas por profesionales sobre el tema.</li><li>• Información que hable sobre la realidad dentro de otros países que no sea España.</li><li>• Artículos de prensa o medios no especializados.</li><li>• Artículos de más de 10 años de antigüedad desde su publicación.</li><li>• Artículos de pago.</li><li>• Artículos de una antigüedad mayor a 10 años.</li><li>• Artículos que no cumplan los objetivos del trabajo.</li></ul>

Fuente: Elaboración propia.

La búsqueda ha tenido un mayor peso de contenido fuera de bases de datos como pueden ser SCIENCE DIRECT, SCIELO, SCIENCE DIRECT-ELSEVIER, GOOGLE ACADÉMICO entre otras, porque se quería conocer la información que se da a nivel institucional en España sobre las migrañas a la gente que la padece, para poder elaborar los materiales del programa de salud.

En la Tabla 8 se puede ver una clasificación de los distintos artículos encontrados, así como de los artículos que se han seleccionado.

Tabla 8: Búsqueda bibliográfica<sup>iii</sup>.

<b>Buscador</b>	<b>Indicadores booleanos</b>	<b>Artículos encontrados</b>	<b>Artículos seleccionados</b>
<b>Google</b> <sup>ivvvi</sup>	Migraña <i>or</i> migrañas	77.900	3
	Migraña <i>and</i> protocolo <i>or</i> guía	32.200	4
	Botox <i>and</i> migraña <i>and</i> <i>American Headache</i>	1.860	1
<b>Google académico</b>	Migraña <i>and</i> fármacos <i>or</i> programa	3.430	6
	Migraña <i>and</i> alimentos	7.210	1
	Cuestionario Midas	1.010	1
	Aura <i>and</i> sin <i>and</i> migraña	1.570	1
<b>Science Direct-ELSEVIER</b>	Migraña <i>and</i> síntomas	640	3
<b>Scielo</b>	Migraña <i>and</i> síntomas <i>or</i> tipos	65	3
<b>PUBMED</b>	Migraña <i>and</i> tratamiento	3	1
<b>BUZ-UNED</b>	Técnicas <i>de</i> investigación	71.976	1
<b>Total</b>		<b>27</b>	

<sup>iii</sup>Anexo 4: Tabla del contenido de la bibliografía citada.se puede encontrar una tabla con el título de los documentos/web encontrados, autor, tipo de documento, año y el contenido del documento/web.

<sup>iv</sup> Los datos buscados en el INE se han buscado directamente en la página del INE de manera manual, en Problemas o enfermedades crónicas o de larga evolución en los últimos 12 meses en población adulta según sexo y comunidad autónoma. Población de 15 y más años. Está computado en la cantidad de documentos encontrados en google, aunque no se han puesto los indicadores booleanos.

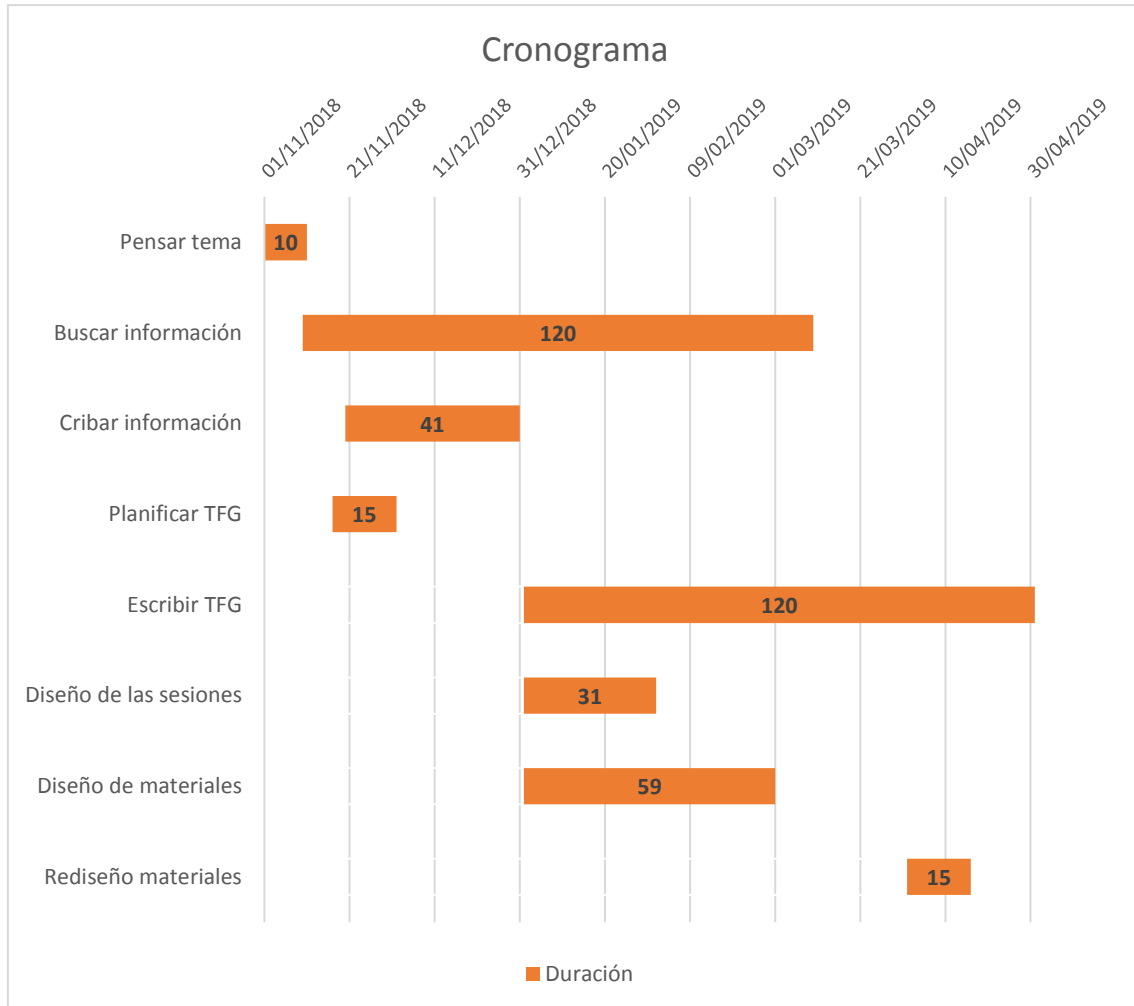
<sup>v</sup> Los datos de la ficha técnica de la Flunarizina se han buscado de manera manual en google, buscando la ficha técnica y esta computado en la cantidad de documentos encontrados en google, aunque no se han puesto los indicadores booleanos.

<sup>vi</sup>

Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 7 se puede ver el cronograma de lo que ha sido la elaboración del trabajo, viéndose el tiempo que se le ha dedicado a cada etapa y cada parte del trabajo.

Figura 7: Cronograma de elaboración del TFG



Fuente: Elaboración propia.

## 6-Relación de los objetivos con el trabajo

A continuación, se van a relacionar los objetivos que se han marcado en el trabajo con lo que se ha hecho para conseguir estos objetivos:

Tabla 9: Que se ha hecho para alcanzar cada objetivo

<b>Objetivos</b>	<b>Que se ha hecho</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reducir el uso de medicación durante las crisis de migraña alentando en el uso de terapias alternativas como coadyuvantes.</li></ul>	En la sesión 2 se explica la importancia de seguir las instrucciones del médico y la propuesta de terapias alternativas como el BOTOX y la fisioterapia.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dotar a los individuos de los recursos y herramientas necesarias para abordar una crisis aguda de migrañas y procurarse sus autocuidados.</li></ul>	En la sesión 3 se explica cómo actuar ante un caso de migrañas, haciendo un protocolo.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Concienciar al entorno del paciente y a los profesionales sanitario sobre el gran impacto emocional, social, laboral y económico que implica esta patología y de la importancia de un abordaje temprano.</li></ul>	El programa de educación para la salud trata la problemática de las jaquecas y en especial la sesión 1.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer unos hábitos de vida saludables y controlar los factores desencadenantes.</li></ul>	En la sesión 2 se relacionan los factores modificables con hábitos de vida saludables y en la sesión tres se dan consejos y se explican dos aplicaciones para llevar un diario y ver aquellos factores que te pueden afectar más.

## 7-Desarrollo

Se va a presentar un programa de educación para la salud que consta de tres talleres presenciales además de apoyo de una página web<sup>vii</sup> en la cual se recogerá la información del curso, folletos y materiales sobre las migrañas. En los últimos años han aparecido documentos sobre las migrañas de gran extensión pero que utilizan un lenguaje poco técnico<sup>4,5</sup>, unos folletos o artículos resumen<sup>7</sup>, y el Atlas de las Migrañas<sup>1</sup>. A partir de toda esta información se ha elaborado el programa de salud.

### 7.1-Programa de salud

El programa de salud llamado #PONLEFRENOATUSMIGRAÑAS que se ha elaborado para abordar la problemática de las migrañas de manera integral dividiéndolo en tres sesiones presenciales en las cuales se abordará la patología de una manera sencilla en todos espectros:

- Qué son las migrañas y sus tipos.
- Factores predisponentes.
- Tratamientos farmacológicos (rescate y preventivos).
- Tratamientos alternativos.
- Actuación ante un episodio de migrañas.
- Consejos de autogestión.

### 7.2-Contenido del programa de salud, distribución y lugar de realización.

El resumen del programa de salud y de los talleres de los que se compondrá se encuentra en la Tabla 10 y en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** hay un folleto resumen del curso

Tabla 10: Resumen del contenido del programa de salud y de las sesiones de los talleres.

Sesiones	Contenido
<b>Sesión 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocimiento inicial sobre las migrañas → (cuestionario inicial sobre las migrañas 15´).</li><li>• Charla sobre las migrañas →55´</li></ul>

---

<sup>vii</sup> En el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** se encuentra una captura de la página web y el enlace a la página web.

<b>Sesiones</b>	<b>Contenido</b>
<b>Conociendo las migrañas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tipos de migrañas.</li> <li>○ Situación de las migrañas en España.</li> <li>○ Factores que predisponen a tener migrañas.</li> <li>• Test de evaluación de la sesión 1 →(cuestionario 10 ´)</li> </ul>
<b>Sesión 2 Tratando las migrañas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordatorio sesión 1 →(10 ´).</li> <li>• Tratamiento de las migrañas →(55 ´). <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Farmacología preventiva.</li> <li>○ Farmacología de rescate.</li> <li>○ Terapias alternativas.</li> <li>○ Factores VS hábitos de vida saludables.</li> </ul> </li> <li>• Test de evaluación sesión 2 →(10 ´).</li> </ul>
<b>Sesión 3 Combatiendo un episodio de migrañas y consejos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordatorio sesión 2 →(10 ´).</li> <li>• Gestión y actuación durante un episodio de migrañas. → (55 ´).</li> <li>• Buenas prácticas y uso de la APP. →(15 ´).</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

Para llevar a cabo el programa de salud se ha elaborado un calendario que se puede ver en Tabla 11 donde se ve cuando se celebraran las sesiones y se ve que la misma sesión se hará dos días a la semana impartándose una por la mañana y otra por la tarde para facilitar la asistencia al curso de los participantes. El programa de educación para la salud se va a llevar a cabo en mayo.

Tabla 11: Calendario de las sesiones del curso.

<b>MAYO</b>					
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Sesión 1</b>	10-11 Atención al público. <sup>viii</sup> 11-12:20 Sesión 12:20-13 Atención al público		17-18 Atención al público. 18-19:20 Sesión 19:20-20 Atención al público		
<b>Sesión 2</b>	10-11 Atención al público. 11-12:15 Sesión 12:15-13 Atención al público		17-18 Atención al público. 18-19:15 Sesión 19:15-20 Atención al público		
<b>Sesión 3</b>	10-11 Atención al público. 11-12:20 Sesión 12:20-13 Atención al público		17-18 Atención al público. 18-19:30 Sesión 19:20-20 Atención al público		
<b>Fiesta</b>					

Fuente: Elaboración propia.

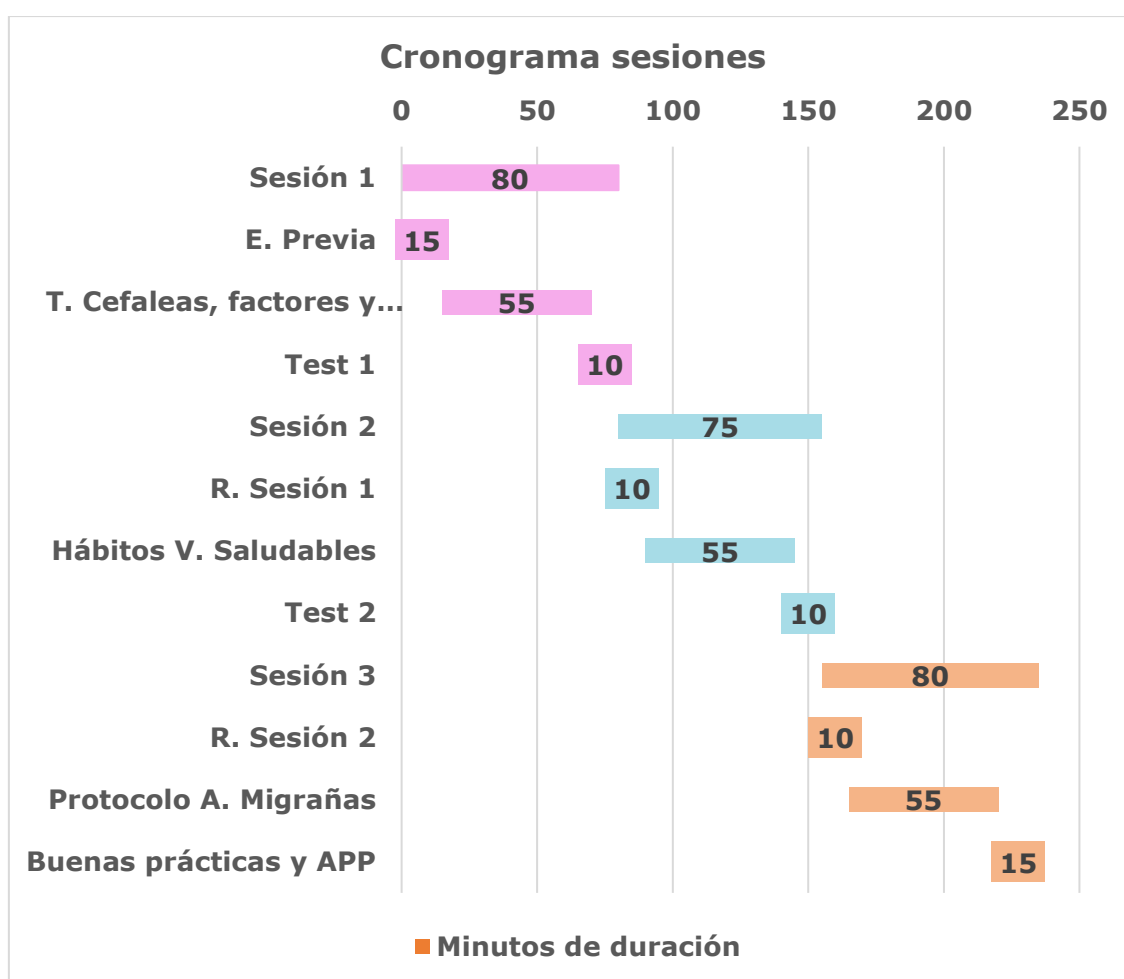
En la Figura 8 se ve un cronograma de la duración de las sesiones y lo que dura cada una de las partes.

---

<sup>viii</sup> Atención al público: se solventarán las dudas que puedan surgir acerca de la organización del programa, y se repartirán los folletos correspondientes a cada sesión. Los participantes deberán firmar una hoja de asistencia para que conste en registro, así como la presentación del DNI. y sus datos personales.



Figura 8: Cronograma de las sesiones y de su contenido.



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, en la Tabla 12 se presentan los indicadores de estructura, proceso y resultado en base a los cuales se ha elaborado el programa de salud.

Tabla 12: Indicadores del programa de salud

T. Indicadores	Indicadores
<b>Estructura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es necesario presentar el proyecto a la biblioteca Cubit, así como las sesiones para pedir la cesión de un espacio. También sería conveniente dirigirnos al SALUD, a la consejería de sanidad de Aragón, a la Universidad de Zaragoza, más concretamente a la facultad de Ciencias de la</li> </ul>

T. Indicadores	Indicadores
	<p>Salud y a la de Medicina para intentar conseguir un mayor apoyo para llevar a cabo el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de oficina, un ordenador, espacio en la biblioteca Cubit para llevar a cabo los talleres, publicidad → 470 €.</li> <li>• Los gastos del personal necesario para llevar a cabo las sesiones (enfermera, nutricionista, fisioterapeuta y neurólogo)→ 450€.</li> <li>• Gastos promoción.</li> </ul>
<b>Resultado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimientos adquiridos sobre las migrañas.</li> <li>• Evolución desde la encuesta inicial hasta el final del curso.</li> <li>• Resolución de los distintos casos prácticos y de los test de final de sesión.</li> </ul>
<b>Proceso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los materiales se adaptan a las capacidades de los participantes (lenguaje, explicaciones, etc.).</li> <li>• El contenido de los materiales se adapta a las necesidades de los participantes.</li> <li>• Valoración de los participantes sobre el programa de salud.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

### 7.3-Población diana.

El presente programa va dirigido a hombres y mujeres de una edad comprendida entre los 16-50 años diagnosticados de migraña, y al centro de salud la Jota

Este centro de salud perteneciente al sector 1 sanitario atiende alrededor de 37000 cartillas de usuarios.

Así mismo el programa también va dirigido al entorno del paciente, para que sus familiares más cercanos conozcan mejor al enfermo y puedan

comprender sus necesidades, y el gran impacto emocional, socio laboral y económico que implica la patología.

Se permitirá también la asistencia a estudiantes de enfermería y estudiantes MIR que realicen su periodo práctico en dicho centro, concienciándoles así de la repercusión que tiene la migraña en la vida del paciente, recibiendo así una formación que incremente los conocimientos en materia de migrañas.

#### 7.4-Costes

En la Tabla 13 se puede ver los costes que va a tener el programa de salud.

Tabla 13: Costes del programa de salud

¿Qué necesito?	¿Qué voy a utilizar?	Coste
Lugar donde llevar a cabo los talleres.	La biblioteca Cubit de Zaragoza, cederá un espacio a la entrada y una sala con mesas, sillas y un proyector.	Gratuito <sup>ix</sup>
Material de oficina.	Folios y bolígrafos	20€
Publicidad y materiales de apoyo	Folletos sobre el curso, sesiones, carteles, etc.	150€
Herramientas y medios técnicos	Ordenador	300€
Recursos humanos	Días de la sesión 1 (total 6h)	Total, sesión 1 234€
	Neurólogo: 15 €/h	90€
	Enfermera 12 €/h	72€

<sup>ix</sup> Se pedirá la cesión del espacio a la biblioteca, explicándoles el programa de salud y que el proyecto no tiene ánimo de lucro.

¿Qué necesito?	¿Qué voy a utilizar?	Coste
	Fisioterapeuta	72€
	Días de la sesión 2 (total 6h)	Total, sesión 2 144€
	Enfermera 12 €/h	72€
	Nutricionista 12€/h	72€
	Días de la sesión 3 (total 6h)	Total, Sesión 3 72€
	Enfermera 12 €/h	72€
	Otros:	Total, otros 225€
	Estudiante de diseño web y social networking (diseño web y promoción redes sociales).	150€
	Estudiante de Artes (diseño cartel)	75€
<b>Total</b>		<b>1145</b>

Fuente: Elaboración propia.

### 7.5-Sesión 1 Conociendo las migrañas

En la Tabla 14 se va a mostrar los contenidos de la sesión 1 y su distribución.

Tabla 14: Planificación de la sesión 1.

<b>Planificación de la primera sesión.</b>	
Realización de una encuesta sobre el conocimiento de las migrañas por parte de los participantes.	15´

Distribución de los casos de migrañas en España. Diferencia entre migrañas con aura y sin aura. Factores que predisponen a tener migrañas. Como conocer la situación de las migrañas, cuestionario MIDAS e HIT 6.	55´
Test de evaluación de la sesión 1	10´

Fuente: Elaboración propia.

En el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** se puede ver el contenido de la sesión 1 y en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** un folleto resume de la sesión 1. En la sesión 1 lo primero que se llevará a cabo es una encuesta<sup>23</sup> para saber cuál es el conocimiento inicial de los participantes sobre su enfermedad o la de una persona cercana para poder enfocar mejor las sesiones. La encuesta<sup>x</sup> se realizará a través de *Google forms*, con un código QR a través del móvil, el ejemplo del test está en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia..**

La segunda parte de la sesión consta de una aproximación de la situación de la enfermedad de las migrañas en España, grupos de población especialmente sensibles, como pueden ser las mujeres, los factores que predisponen a tener más episodios de migrañas, hormonas, hereditarios, estrés, alimentación, tabaco, etc.

También se evaluará el impacto que tiene el dolor de cabeza en la vida del paciente<sup>24,25</sup> a través del cuestionario MIDAS e HIT 6, teniendo un ejemplo de ellos en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia..**

Para evaluar la sesión 1 se hará un test que se podrá hacer mediante el móvil o en formato papel **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.,** en base a los siguientes indicadores de la:

---

<sup>x</sup> Se les avisará y explicará el funcionamiento de la encuesta y que los datos tratan en base a Ley Orgánica de Protección de Datos 15/1999 del 13 de diciembre.

Tabla 15: Conocimientos adquiridos sesión 1.

Conocimientos adquiridos sesión 1	Código QR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La predisposición de las mujeres a padecer migrañas frente a los hombres.</li> <li>• Saber las diferencias fundamentales de las migrañas con aura y sin aura.</li> <li>• Conocer los factores que predisponen a padecer migrañas.</li> </ul>	

Fuente: Elaboración propia.

## 7.5-Sesión 2 Tratando las migrañas

En la Tabla 16 se puede ver un resumen de la programación de la sesión 2.

Tabla 16: Contenido de la sesión 2.

Planificación de la segunda sesión	
Recordatorio de la sesión 1 e incidencia en cuestiones que no se hayan podido entender.	10´
<p>Hábitos de vida saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicinales → Distintos tipos de medicinas tanto preventivas (topiramato, antidepresivos, toxina botulínica, betabloqueantes, Flunarizina) como de rescate (ANINE, analgésicos, triptantes) y dosis.</li> <li>• Explicar y relacionar los factores que predisponen a tener un ataque de migrañas con hábitos saludables: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tabaco.</li> <li>○ Alcohol.</li> <li>○ Deporte.</li> <li>○ Sueño → Una buena siesta y una mala siesta</li> </ul> </li> </ul>	55´

Planificación de la segunda sesión	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estrés → planificación y ritmo de vida</li> <li>○ Alimentación → Alimentos que previenen y los que predisponen a tener migrañas.</li> <li>• Hacer una dieta.</li> </ul>	
Test de evaluación de la sesión 2	10 ´

Fuente: Elaboración propia.

Los contenidos de la sesión 2 se pueden ver en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** y el folleto resumen en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** En esta segunda sesión se hará un breve resumen de la sesión anterior y se hablará de los distintos hábitos de vida saludables para la prevención de las migrañas. Se profundizará en algunos de los factores que favorecen la aparición de migrañas relacionándolos con hábitos de vida saludables. De ello hay una hoja resumen en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** También se hará hincapié en la importancia de la medicación preventiva, en tomar las dosis que prescribe el médico y el entender cómo actúan las familias de medicamentos que se suelen prescribir.

En el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** se ha elaborado una ficha resumen con los fármacos de rescate y en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** hay una tabla resumen de los medicamentos preventivos que se les dará a los alumnos.


En cuanto a lo referente a la alimentación, se hablará de los alimentos que favorecen la aparición de migrañas, los que la previenen o son adecuados para personas migrañosas, así como la proposición de una dieta, como la que se puede ver en el ejemplo del Anexo 17.

Por último, se hablará de una serie de terapias alternativas como son el Botox que puede ayudar a estimular las terminaciones nerviosas haciendo que haya menos días de migrañas, episodios menos intensos y que cuando se producen sean más fácil de llevar por el paciente<sup>6,12,21</sup>.

Otra terapia alternativa de la que se hablará es la fisioterapia: punción seca, acupuntura, y osteopatía craneal, para ayudar a disminuir una serie de problemas que muchas veces acompañan a la migraña como es el dolor del cuello y de espalda<sup>1</sup>.

Para evaluar la sesión 2 se realizará un test el cual se podrá hacer mediante el móvil o en formato papel **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**, en base a los siguientes indicadores:

Tabla 17: Conocimientos adquiridos de la sesión 2.

Conocimientos adquiridos sesión 2	Código QR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la importancia de las dosis adecuadas e individualizadas de la medicación</li> <li>• Importancia de los hábitos de vida saludables, cuales son buenos y malos y su por qué.</li> <li>• Conocer los alimentos que favorecen la aparición de migrañas y los que la previenen.</li> <li>• Conocer terapias alternativas como el BOTOX y la fisioterapia.</li> </ul>	

Fuente: Elaboración propia.

## 7.6-Sesión 3 Combatiendo un episodio de migrañas y consejos

En la Tabla 18 se presenta la programación del contenido de la sesión 3.

Tabla 18: Programación del contenido de la sesión 3.

Planificación de tercera sesión	
Breve resumen de la sesión 2.	10´
Explicar la forma correcta de actuar ante un ataque de migrañas y plantear varios supuestos y realizar casos prácticos sobre la actuación ante un ataque de migrañas.	55´



Dar una serie de buenas prácticas y explicar el uso de dos aplicaciones como "diario" para las migrañas y cumplimentación de un cuestionario de evaluación del curso.	15´
---	-----

Fuente: Elaboración propia.

En el **iError! No se encuentra el origen de la referencia.** se encontrará la presentación de la sesión 3 y en el Anexo 20 los folletos resumen de los contenidos de la sesión 3.

En la tercera sesión se hará un breve resumen de lo que se hizo en la sesión anterior (sesión 2).

De lo primero que se hablará será de los grupos de medicamentos que se utilizan para controlar un ataque de migrañas y su acción para para entender la necesidad de tomar los medicamentos que ha prescrito un médico.

El siguiente punto que se abordará es la explicación de la manera de actuar ante un ataque de migrañas<sup>4,5,17,26</sup> habiéndose elaborado un esquema resumen de un episodio de migrañas, a partir de distintas explicaciones y ejemplos que se han podido ir encontrando. las fases en las que se divide son las siguientes:

#### 1. Fase→ Inicio

Si es sin aura aparecerá la migraña con mayor o menor intensidad. En el caso de que sea con aura podrán aparecer otros síntomas antes (nauseas, mareos etc.) Según la situación del paciente acudirá o no a urgencias.

Tabla 19: Protocolo de actuación frente a migrañas, fase primera, cuando acudir a urgencias y cuando no.

<b>Urgencias SI</b>	<b>Urgencias NO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer episodio de migraña con aura, atípica o prolongada.</li> <li>• Dolor insoportable.</li> <li>• Focalidad neurológica</li> <li>• Fiebre asociada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la calma.</li> <li>• Beber agua (especialmente si hay nauseas.</li> <li>• Tomar la medicación prescrita.</li> <li>• Llamar a un amigo o familiar.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir a una habitación tranquila y sin ruido.</li> </ul>
--	--

Fuente: Elaboración propia.

Si la situación siguiese igual o existiese mejoría se deberá seguir en la habitación tranquila y tomar la medicación prescrita por el médico. Pasado un rato se deberá evaluar si existe mejoría.

## 2. Fase→ Tratamiento inicial.

Tabla 20: Protocolo de actuación en un caso de migrañas, segunda fase tratamiento inicial, cuando acudir a urgencias y cuando no.

<b>Urgencias SI</b>	<b>Urgencias NO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empeoramiento de la situación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenimiento o mejoría.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

## 3. Tratamiento de Urgencias:

En el caso de acudir a Urgencias se deberá de estar mal:

- Anamnesis de la migraña.
- Exploración física.
- Valorar criterios de gravedad.
- Administrar el tratamiento o buscar el tratamiento correcto.
- TAC craneal si indicación de neurología.

Tabla 21: Protocolo de actuación en caso de un ataque de migrañas, tercera fase, tratamiento de urgencias, cuando ingresar y cuando no.

<b>Ingreso SI</b>	<b>Ingreso NO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay mejoría o se agrava.</li> <li>• Las pruebas médicas detectan alteración que precise ingreso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si existe una mejoría lo suficientemente. Posteriormente se deberá de acudir a una consulta neurológica.</li> </ul>

En el **iError! No se encuentra el origen de la referencia.** se muestra el flujograma donde se resume la forma de actuar ante un caso de migrañas.

Después de esto se realizarán una serie de casos prácticos para ver si se ha comprendido el cómo se debería de actuar.

También se explicarán una serie de buenas prácticas que se pueden llevar a cabo para prevenir y afrontar mejor un ataque de migrañas, así como la cumplimentación de un cuestionario de evaluación del curso. Dentro de las buenas prácticas se explicará el uso de dos aplicaciones de móvil para llevar a cabo un diario, para hacer más fácil el detectar que factores desencadenan las migrañas en cada caso como se puede ver en el **iError! No se encuentra el origen de la referencia.** Esto se puede ver en la siguiente tabla:

*Tabla 22: Buenas prácticas ante las migrañas.*

<b>Buenas prácticas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de una aplicación como diario para intentar detectar los factores que desencadenan los ataques de migrañas.</li> <li>• Llevar siempre una dosis de la medicación contigo por si acaso.</li> <li>• Mantener la calma en todo momento cuando se produzca una crisis</li> <li>• Explicarle a un amigo y/o familiar la forma de actuar ante una crisis de migrañas. Recomendarle la participación en el programa,</li> <li>• Seguir las instrucciones prescritas por el profesional sanitario.</li> <li>• Contar el problema a la gente cercana y a los compañeros de trabajo, para que sean conscientes de las limitaciones.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

Los indicadores con los que se evaluara el éxito de la sesión 3 son los siguientes:

*Tabla 23: conocimientos adquiridos de la sesión 3.*

<b>Conocimientos adquiridos Sesión 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender que hay distintos medicamentos (familias) y que cada una de ellas está enfocada a resolver unos problemas u otros.</li> <li>• Saber la importancia de las dosis de la medicación.</li> <li>• Entender el protocolo de actuación ante un ataque de migrañas y el cómo actuar en cada momento.</li> <li>• Conocer buenas prácticas y consejos que debe seguir una persona con migrañas.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

En el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** se puede encontrar un cuestionario de evaluación del curso, para conocer la opinión de los participantes sobre el programa de salud, sus contenidos y la forma de dar esos contenidos.

## 8-Conclusiones

Los organismos públicos y las distintas asociaciones de pacientes migrañosos, disponen de gran cantidad de información útil, para asesorar y apoyar tanto a las personas que sufren cefaleas o migrañas como a su entorno.

El programa de salud #PONLEFRENOATUSMIGRAÑAS aglutina toda la información que puede ser útil para un paciente que padece migrañas y su entorno, para comprender mejor la realidad de la enfermedad y que puedan tener una mayor calidad de vida.

Conocer mejor la enfermedad, lo que produce, los factores que pueden desencadenar un episodio de migrañas, la importancia de la medicación, para qué se utiliza y tener un protocolo de actuación ante un ataque de migrañas, ayudará a los participantes a tener una vida lo más “normal” posible”

Además, el diseño de los materiales y las herramientas que se utilizan aprovechan las posibilidades que nos dan las nuevas tecnologías, siendo un curso adaptado a la realidad social actual.

## Bibliografía

1. Universidad de Sevilla; Health & Territory Research. Impacto y situación de la Migraña en España: Atlas 2018.
2. INE. Problemas o enfermedades crónicas o de larga evolución en los últimos 12 meses en población adulta según sexo y comunidad autónoma. Población de 15 y más años. [Internet]. 2017 [cited 2019 Apr 10]. Available from: <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p01/l0/&file=02011.px>
3. AEMICE. Migraña: qué es, causas, síntomas, tratamiento - dolordecabeza.net [Internet]. 2018 [cited 2019 Apr 2]. Available from: <http://www.dolordecabeza.net/dolor-de-cabeza/migrana/>
4. Grupo de trabajo del Protocolo para el manejo del paciente con migraña crónica. APRENDIENDO A CONOCER Y MANEJAR LA MIGRAÑA CRÓNICA Información para pacientes, familiares y cuidadores [Internet]. 2016 [cited 2019 Feb 12]. Available from: [http://portal.guiasalud.es/contenidos/iframes/documentos/opbe/2017-10/IACS\\_Protocolo\\_Migranya\\_Pacientes.pdf](http://portal.guiasalud.es/contenidos/iframes/documentos/opbe/2017-10/IACS_Protocolo_Migranya_Pacientes.pdf)
5. Grupo de trabajo del Protocolo para el manejo del paciente con migraña crónica. PROTOCOLO PARA EL MANEJO DEL PACIENTE CON MIGRAÑA CRÓNICA Red española de agencias de evaluación de Tecnologías y prestaciones del sistema nacional de salud.
6. Escuela Andaluza de Salud Pública. Cefaleas y migrañas. 2017 [cited 2019 Feb 12]; Available from: [http://www.cadime.es/docs/bta/CADIME\\_BTA\\_32\\_3\\_.pdf](http://www.cadime.es/docs/bta/CADIME_BTA_32_3_.pdf)
7. Societat Valenciana de Neurologia, CEFALIC. CONSEJOS PRÁCTICOS EN EL TRATAMIENTO DE LA MIGRAÑA [Internet]. [cited 2019 Feb 12]. Available from: <https://www.svneurologia.org/qs/CEFALIC/FOLLETO DE MIGRAAS.pdf>
8. Teba Torres E. Abordaje de la cefalea tensional desde la fisioterapia: revisión bibliográfica. [Internet]. 2014 [cited 2019 Feb 12]. Available from: <https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/47513/stebat.pdf?sequence=1>
9. Nursing. Migraña. Nurs (Ed española) [Internet]. 2015;32(2):35. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212538215000473>
10. Izquierdo AY, Salinas MAC, Palomo MJS, Pascual FH. Cefalea (II). Migraña. Med - Programa Form Médica Contin Acreditado [Internet]. 2015;11(70):4155–66. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541215708942>

11. Pascual Gómez J, Hospital Universitario Central de Asturias. Guía oficial para el diagnóstico y tratamiento de las cefaleas. Soc Española Neurol [Internet]. 2011 [cited 2019 Apr 2];10:43–77. Available from: [http://www.ihs-headache.org/binary\\_data/1473\\_spanish-headache-guidelines.pdf](http://www.ihs-headache.org/binary_data/1473_spanish-headache-guidelines.pdf)
12. Gago-Veiga AB, Santos-Lasaosa S, Cuadrado ML, Guerrero ÁL, Irimia P, Láinez JM, et al. Evidencia y experiencia de bótox en migraña crónica: Recomendaciones para la práctica clínica diaria. Neurología [Internet]. 2017 Nov 21 [cited 2019 Feb 12]; Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485317303249?via%3Dihub>
13. Gómez-Sánchez D, Ros-Cervera, Gonzalo; Pérez-Verdú J, Pelechano-Ribes F. Aura sin migraña o síndrome de Alicia en el País de las Maravillas. Caso clínico pediátrico. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2019 [cited 2019 Mar 10];117:34–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2019.e34>
14. Fernández Rodríguez M, Orejón de Luna Potes Madrid España GC. Mesa redonda Migraña en la infancia [Internet]. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2012 [cited 2019 Mar 10]. Available from: [www.pap.es](http://www.pap.es)
15. Deza Bringas L. La Migraña [Internet]. 2010 [cited 2019 Feb 19]. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v27n2/a09v27n2.pdf>
16. Carod Artal F, Irimia P, Ezpeleta D. Chronic migraine: Definition, epidemiology, risk factors and treatment. Rev Neurol. 2012;54:629–37.
17. Monaco R Del. Dolores de cabeza, síntomas y enfermedad: un abordaje social sobre la construcción clínica de la migraña. [cited 2019 Mar 14]; Available from: <http://www.scielo.org.ar/pdf/iant/v13n2/v13n2a14.pdf>
18. American Headache Society. Material Educativo de Cefaleas Precipitantes de migraña [Internet]. 2010 [cited 2019 Feb 12]. Available from: [http://www.headachejournal.org/SpringboardWebApp/userfiles/headache/file/Precipitantes de migrana.pdf](http://www.headachejournal.org/SpringboardWebApp/userfiles/headache/file/Precipitantes%20de%20migra%C3%B1a.pdf)
19. García García A, Morell Baladrón A. Pdf 2008 VOL. 14 No4 PÁGINA 50 DIRECTORES: SERVICIO DE FARMACOLOGÍA CLÍNICA: CATEDRÁTICO Y JEFE DEL SERVICIO: DISTRIBUCIÓN, ARCHIVO Y SECRETARÍA: María Fagoaga Torija SERVICIO DE FARMACIA: JEFE DEL SERVICIO [Internet]. 2008 [cited 2019 Feb 12]. Available from: <http://www.hup.es/ecl/far/index.html>-<http://www.ifth.es/revistas>
20. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. FICHA TÉCNICA [Internet]. [cited 2019 Feb 22]. Available from: [https://cima.aemps.es/cima/pdfs/es/ft/55352/FichaTecnica\\_55352.html.pdf](https://cima.aemps.es/cima/pdfs/es/ft/55352/FichaTecnica_55352.html.pdf)

21. American Headache Society. La toxina botulínica tipo A (Botox) Material Educativo de Cefaleas. 2014 [cited 2019 Feb 12]; Available from:  
[http://www.headachejournal.org/SpringboardWebApp/userfiles/headache/file/Spanish/Spanish La toxina botulinica tipo A \(Botox\).pdf](http://www.headachejournal.org/SpringboardWebApp/userfiles/headache/file/Spanish/Spanish La toxina botulinica tipo A (Botox).pdf)
22. Espí-López GV. Cefaleas primarias y terapias manuales. Referencias bibliográficas [Internet]. Vol. 28, Medicina balear, ISSN-e 2255-0569, Vol. 28, No. 1, 2013, págs. 21-27. Real Acadèmia de Medicina de les Illes Balears; 2012 [cited 2019 Feb 12]. 21-27 p. Available from:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4272718>
23. Gil Pascual JA. Técnicas e instrumentos para recogida de información. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia. 2011.
24. Ayala Espinoza SA. DETERMINAR LA PREVALENCIA Y NIVEL DE DISCAPACIDAD DE MIGRAÑA EN ESTUDIANTES [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín; 2015 [cited 2019 Feb 28]. Available from:  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3492/MDayessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Ibáñez Milán V, Muñoz Canejero E. PROYECTO DE PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: ``ADELÁNTATE A LA MIGRAÑA" [Internet]. 2016 [cited 2019 Feb 28]. Available from:  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/24670/1/TFG-H939.pdf>
26. Pedrera Carbonell V, Miralles Parres MJ, Lainez Andres JM. CEFALEAS [Internet]. 2015 [cited 2019 Feb 12]. Available from:  
<http://www.san.gva.es/documents/246911/251004/guiasap09cefaleas.pdf>
27. Manca S. PREVALENCIA DE MIGRAÑA Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA DE ALIMENTOS [Internet]. FASTA; 2011 [cited 2019 Feb 28]. Available from: <http://redi.ufasta.edu.ar>